**CUESTIONARIO DE LA BUENA FORMA PARA LOGRAR OBJETIVOS**

1. ¿Qué quieres lograr?

Adelgazar

**¿Qué vas a lograr luego de adelgazar? Adelgazar es el proceso o el camino para alcanzar tu estado deseado, ¿cuál es ese estado deseado?**

Verme más atractivo: ser flaco evoca a cuando tenía más posibilidades para conseguir pareja. Cuando era flaco en la adolescencia, tenía más seguridad de mí mismo y mayor autocontrol de lo que tengo hoy respecto a las comidas.

1. ¿Depende de vos?

Sí

1. ¿Cuál será el resultado al alcanzar el objetivo?

Salud física

**¿Qué incluye la salud física específicamente?**

La salud física incluye caminar, correr, moverme, hacer ejercicio sin cansarme. Es también alejarme de los factores de riesgo que tengo en relación al cáncer. Mi viejo era obeso y murió de cáncer de colon; él tenía una mala alimentación.

1. ¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado?

Porque tengo que pesar 72kg

**El “tengo que” es un operador modal, para explorar ese operador modal te invito a que te tomes unos minutos y realices tres respiraciones conscientes. Una respiración es consciente cuando llevamos toda nuestra atención a la manera en que el aire entra a nuestro cuerpo, lo recorre y sale…Cuando respirás de esta manera quizás aparezcan pensamientos que quieran distraerte simplemente observá esos pensamientos sin apropiártelos ni identificarte con ellos, como si fuesen algo que pasa…y observá con curiosidad la manera en que respirás…Tres veces.**

**Ahora repetite Tengo que pesar 72 kg y explorá cómo se siente en tu cuerpo cuando te decís estas palabras. Tengo que pesar 72 kg y explorá las sensaciones de tus pies, tus piernas, la zona de los órganos internos (intestinos, hígado, bazo, etc), Tengo que pesar 72 kg y sentí tu pecho, los hombros, el cuello, los brazos, el rostro… Tengo que pesar 72 kg y sentí todo tu cuerpo: ¿dónde y de qué manera se siente en tu cuerpo cuando te decís esta generalización?**

El cuerpo se siente relajado, tranquilo, especialmente en la zona del cuello. Mi cara deja de tensionar.

**¿Tenés que pesar 72 según qué o quién?**

Un nutricionista me dijo que era mi peso ideal.

**¿Qué pasaría si no lo hicieses?**

 Creo que tendría que lidiar con la gordura toda la vida.

**Te invito a completar las siguientes frases con lo primero que venga a tu mente (es importante que las respuestas sean rápidas y con lo primero que venga a tu mente, si nada aparece podés dejar el espacio en blanco):**

**Tengo que pesar 72 kg porque… quiero sentirme relajado.**

**Tengo que pesar 72 kg después que yo… me ponga las pilas**

**Tengo que pesar 72 kg siempre que yo… quiera.**

**Tengo que pesar 72 kg de modo que yo… me muestre cariño.**

**Tengo que pesar 72 kg por lo tanto yo… desearía que no me guste tanto lo dulce y las pastas.**

**Tengo que pesar 72 kg si bien yo…**

**Tengo que pesar 72 kg al igual que yo…**

1. ¿Qué verás, oirás y sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo?

Cuerpo más trabajado, oiré buenos señalamientos respecto a mi cuerpo y sentiré que podré correr sin cansarme. }

**¿Tu objetivo es entonces adelgazar o llevar una vida más saludable y activa?**

Las dos van de la mano. Pero si adelgazo va a tener como consecuencia tener una vida más saludable y activa.

1. ¿Cuándo, dónde y con quién quieres lograr tu objetivo? ¿Hay algún momento en que no lo desees?

En el plazo de 4 meses. A veces no lo deseo cuando estoy de bajón. Es darme cuenta del momento de bajón para ganarle a las resistencias intrapsíquicas.

**¿Cómo es el momento justo antes del bajón en que no lo deseás: cómo empieza ese no querer: con una imagen interna (en tu mente), una imagen externa, una voz interna, una voz externa o una sensación corporal? Explorá ese momento de bajón con curiosidad como si quisieras enseñarme a ser una experta en bajones y me dijeses: si querés bajonearte para no bajar de peso lo primero es decirte a vos misma, o: si querés bajonearte para no bajar de peso lo primero es imaginarte tal cosa.**

El momento justo antes del bajón es cuando algo no me salió bien y mi mente remite visualmente a otras veces que fallé en algo o que se atrasó eso que quería hacer por cuestiones externas. Son recuerdo visuales.

1. ¿De qué manera lograr este objetivo cambiará tu vida?

Me sentiré más pleno y habrá más confianza en mis decisiones.

¿Qué te impide confiar?

Nada me impide dejar de confiar, si me lo pongo a pensar.

**¿Qué pasaría si te sintieses confiado y pleno desde ahora, sabiendo como sabés que estás en proceso de alcanzar tu objetivo?**

Supongo que estaría con más fuerza de voluntad.

**¿Qué te impide confiar específicamente?**

Si me lo pongo a pensar en frío, nada. Solo que muchas veces he tomado decisiones compulsivamente o razono tanto un tema que me generan dudas.

1. ¿Con qué recursos cuentas para alcanzar el objetivo?

Psicólogo, multigym en casa, dinero para ir a hacer artes marciales, nutricionista.

**¿Y con qué recursos internos (creencias, actitudes, capacidades, etc) contás para alcanzar el objetivo?**

Soy creyente, religioso.

1. ¿Qué necesitas para lograrlo?

Fuerza de voluntad. Estructurarme en hábitos.

**Recordás alguna experiencia de tu vida en la que con tu fuerza de voluntad alcanzaste un objetivo? Por ejemplo, algunas personas no disfrutaban ni un poco la escuela, sin embargo, la fuerza de voluntad y enfocarse en lo que querían hacer cuando terminasen la escuela los ayudó a transitarla.**

Sí. El último cuatrimestre de la facultad fue muy agotador y necesité escribirme cuántos días faltaban para terminar para darme ánimos.

1. ¿Qué te impide alcanzarlo?

Mis momentos de ansiedad.

**¿Cuándo y de qué manera te ponés ansioso específicamente?**

Cuando quiero un objetivo y no se está llevando a cabo. Por ejemplo, tenía que ver a alguien por un tema de ciberseguridad, que nos enseñara a cómo proteger los datos de afiliados y de toda info que tengamos respecto de proyectos comunitarios, etc. Estoy trabajando en un partido político. Y se enfermó de Covid esa persona y me puse nervioso porque hasta dentro de 15 días no vamos a poder tener esa info. Y ahí es cuando compulsivamente como.

1. ¿Cómo sabrán los demás que alcanzaste tu objetivo?

Por lo que van a ver.

1. ¿Cuál será el primer paso para lograr tu objetivo?

Me compré el multigym, me puse a hacer ejercicio.

**¿De qué manera específica vas a sostener tu plan de ejercicios?**

Lo que vengo haciendo es una hora y pico en el multigym; un día por medio. Los días que no hago ejercicio con el multigym, hago sentadillas.

1. ¿Cuáles serán los siguientes?

Organizar un plan de alimentación.